

СОГЛАСОВАНО на педагогическом совете Протокол № 4 От «04» апреля 2024 г.		УТВЕРЖДАЮ Директор МБУ ДО «СШ «Спарта» А.И. Шкута Приказ № 58 от 03.06.2024 г.
---	--	--



Методические рекомендации по приему
контрольно-переводных нормативов по общей физической
и специальной физической подготовке (тесты по ОФП и СФП)
для зачисления и перевода
в группах этапа начальной подготовки
и учебно-тренировочного этапа
(этап спортивной специализации)
отделения «Хоккей»

**Нормативы по общей и специальной физической подготовке
для зачисления (перевода) и промежуточной аттестации в группах этапа начальной подготовки
отделения «Хоккей»**

Юноши

Этап подготовки		НП-1			НП-2			НП-3		
Кол-во баллов		3	4	5	3	4	5	3	4	5
ОФП	Бег на 20 м, сек	4,5	4,4	4,3	4,4	4,3	4,2	4,3	4,2	4,1
	Прыжок в длину с толчком двумя ногами, см	135	140	145	140	145	150	145	150	155
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	15	16	17	16	17	18	17	18	19
СФП	Бег на коньках 20 м, сек	4,8	4,7	4,6	4,7	4,6	4,5	4,6	4,5	4,4
	Бег на коньках челночный 6х9 м, сек	17,0	16,9	16,8	16,9	16,8	16,7	16,8	16,7	16,6
	Бег на коньках спиной вперед 20 м, сек	6,8	6,7	6,6	6,7	6,6	6,5	6,6	6,5	6,4
	Бег на коньках слаломный без шайбы, сек	13,5	13,3	13,1	13,3	13,1	12,9	13,1	12,9	12,7
	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы, сек	15,5	15,3	15,1	15,3	15,1	14,9	15,1	14,9	14,7

Девушки

Этап подготовки		НП-1			НП-2			НП-3		
Кол-во баллов		3	4	5	3	4	5	3	4	5
ОФП	Бег 20 м, сек	5,3	5,2	5,1	5,2	5,1	5,0	5,1	5,0	4,9
	Прыжок в длину с толчком двумя ногами, см	125	129	133	129	133	137	133	137	141
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	10	10	11	10	11	11	11	11	12
СФП	Бег на коньках 20 м, сек	5,5	5,4	5,3	5,4	5,3	5,2	5,3	5,2	5,1
	Бег на коньках челночный 6х9 м, сек	18,5	18,3	18,1	18,3	18,1	17,9	18,1	17,9	17,7
	Бег на коньках спиной вперед 20 м, сек	7,4	7,3	7,2	7,3	7,2	7,1	7,2	7,1	7,0
	Бег на коньках слаломный без шайбы, сек	14,5	14,2	13,9	14,2	13,9	13,6	13,9	13,6	13,3
	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы, сек	17,5	17,0	16,5	17,0	16,5	16,0	16,5	16,0	15,5

- Право на зачисление по программе спортивной подготовки по ОФП имеет спортсмен, набравший не менее 9 баллов (август-ноябрь).*
 - Право на зачисление по программе спортивной подготовки по СФП имеет спортсмен, набравший не менее 15 баллов (декабрь-март).*
 - Право на перевод по программе спортивной подготовки по ОФП и СФП имеет спортсмен, набравший не менее 24 баллов (ОФП – апрель-май, СФП – декабрь-март).
- *Зачисление – при наличии вакантных мест.

**Нормативы по общей и специальной физической подготовке
для зачисления (перевода) и промежуточной аттестации в группах учебно-тренировочного этапа (этап спортивной
специализации) отделения «Хоккей»**

Юноши

	Этап подготовки	ТЭ-1			ТЭ-2			ТЭ-3			ТЭ-4			ТЭ-5		
		Кол-во баллов	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4
ОФП	Бег на 30 м, сек	5,5	5,4	5,3	5,4	5,3	5,2	5,3	5,2	5,1	5,2	5,1	5,0	5,1	5,0	4,9
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	160	164	168	164	168	172	168	172	176	172	176	180	176	180	184
	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	5	6	7	6	7	8	7	8	9	8	9	10	9	10	11
	Бег на 1000 м, мин, сек	5.50	5.35	5.20	5.35	5.20	5.05	5.20	5.05	4.50	5.05	4.50	4.35	4.50	4.35	4.20
СФП	Бег на коньках 30 м, сек	5,8	5,6	5,4	5,6	5,4	5,2	5,4	5,2	5,0	5,2	5,0	4,8	5,0	4,8	4,6
	Бег на коньках челночный 6x9 м, сек	16,5	16,4	16,3	16,4	16,3	16,2	16,3	16,2	16,1	16,2	16,1	16,0	16,1	16,0	15,9
	Бег на коньках спиной вперед 30 м, сек	7,3	7,2	7,1	7,2	7,1	7,0	7,1	7,0	6,9	7,0	6,9	6,8	6,9	6,8	6,7
	Бег на коньках слаломный без шайбы, сек	12,5	12,4	12,3	12,4	12,3	12,2	12,3	12,2	12,1	12,2	12,1	12,0	12,1	12,0	11,9
	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы, сек	14,5	14,4	14,3	14,4	14,3	14,2	14,3	14,2	14,1	14,2	14,1	14,0	14,1	14,0	13,9
	Бег на коньках челночный в стойке вратаря, сек	42,0	41,8	41,6	41,8	41,6	41,4	41,6	41,4	41,2	41,4	41,2	41,0	41,2	41,0	40,8
	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря, сек	43,0	42,5	42,0	42,5	42,0	41,5	42,0	41,5	41,0	41,5	41,0	40,5	41,0	40,5	40,0

Девушки

Этап подготовки		ТЭ-1			ТЭ-2			ТЭ-3			ТЭ-4			ТЭ-5		
Кол-во баллов		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
ОФП	Бег на 30 м, сек	5,8	5,7	5,6	5,7	5,6	5,5	5,6	5,5	5,4	5,5	5,4	5,3	5,4	5,3	5,2
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	145	148	151	154	157	160	163	166	169	172	175	178	181	183	186
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	12	12	12	12	12	13	13	13	13	13	14	14	14	14	14
	Бег на 1000 м, мин, сек	6,20	6,18	6,16	6,18	6,16	6,14	6,16	6,14	6,12	6,14	6,12	6,10	6,12	6,10	6,08
СФП	Бег на коньках 30 м, сек	6,4	6,3	6,2	6,3	6,2	6,1	6,2	6,1	6,0	6,1	6,0	5,9	6,0	5,9	5,8
	Бег на коньках челночный 6x9 м, сек	17,5	17,4	17,3	17,4	17,3	17,2	17,3	17,2	17,1	17,2	17,1	17,0	17,1	17,0	16,9
	Бег на коньках спиной вперед 30 м, сек	7,9	7,8	7,7	7,8	7,7	7,6	7,7	7,6	7,5	7,6	7,5	7,4	7,5	7,4	7,3
	Бег на коньках слаломный без шайбы, сек	13,0	12,9	12,8	12,9	12,8	12,7	12,8	12,7	12,6	12,7	12,6	12,5	12,6	12,5	12,4
	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы, сек	15,0	14,9	14,8	14,9	14,8	14,7	14,8	14,7	14,6	14,7	14,6	14,5	14,6	14,5	14,4
	Бег на коньках челночный в стойке вратаря, сек	45,0	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря, сек	47,0	47	47	46	46	46	45	45	45	44	44	44	43	43	43

- Право на зачисление по программе спортивной подготовки по ОФП имеет спортсмен, набравший не менее 12 баллов (август-ноябрь).*
- Право на зачисление по программе спортивной подготовки по СФП имеет спортсмен, набравший не менее 25 баллов (декабрь-март).*
- Право на перевод по программе спортивной подготовки по ОФП и СФП имеет спортсмен, набравший не менее 27 баллов (ОФП – апрель-май, СФП – декабрь-март).

*Зачисление – при наличии вакантных мест.

Методические указания по организации и проведению контрольно-переводных нормативов

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Контроль за подготовленностью хоккеистов является составной частью тренировочного процесса. Объективная информация об уровне подготовленности хоккеистов позволяет тренеру вносить соответствующие корректировки в тренировочный процесс.

Методические рекомендации имеют целью определить порядок выполнения нормативов в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.12.2022 г. № 997).

Общая физическая подготовка

Тест № 1. Бег на 20 метров

Тест призван определить уровень специальных скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений).

Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест № 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств юного хоккеиста, а также уровня развития координационных способностей.

Упражнение проводится в зале. После показа задания тренером и объяснения правильности выполнения спортсмену дается две попытки, из которых регистрируется лучшая (м).

Тест № 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Определяет силовые качества мышц верхнего плечевого пояса и рук.

Испытуемый принимает положение упор лежа. Руки и тело выпрямлены. Из исходного положения согнуть руки (до 90 градусов), грудью слегка коснуться пола, затем руки снова полностью выпрямить (и.п. – сгибание – разгибание – и.п.). Упражнение останавливается, когда испытуемый начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук и сгибание рук, выполнение упражнения с согнутой спиной).

Специальная физическая подготовка

Тест № 4. Бег на коньках 20 м

Определяет уровень специальных скоростных качеств и техники катания лицом вперед.

Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест № 5. Бег на коньках челночный 6х9 м

Определяет уровень специальных скоростно-силовых качеств и техники передвижения на коньках и торможений.

Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист катится вперед до отметки 9 м, где выполняет резкое торможение, и должен преодолеть девятиметровый отрезок шесть раз. Торможения выполняются поочередно правым и левым боком. Результат теста не засчитывается, если хоккеист прежде чем двигаться в обратную сторону, не коснется коньком линии старта или противоположной линии и тормозит только одним боком. (Смотри приложение, рис. 1).

Тест № 6. Бег на коньках спиной вперед 20 м

Определяет уровень координационных способностей, специальных скоростных качеств и техники катания спиной вперед.

Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта спиной вперед так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся спиной вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест № 7. Бег на коньках слаломный без шайбы

Определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания.

Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта (расположена на расстоянии 10 см от линии ворот по направлению к кругу вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист стартует и обегает 5 стоек. Четыре стойки расположены по периметру круга вбрасывания и одна стойка на расстоянии 17 м 36 см от линии старта, напротив верхней стойки, расположенной на круге вбрасывания. Таким образом, три стойки находятся на осевой линии, проходящей через точку вбрасывания и по 1-й стойке справа и слева перпендикулярно осевой линии. Прежде чем дать старт, надо убедиться, что испытуемому известен маршрут, по которому он должен пройти. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. (Смотри приложение, рис. 2).

Тест № 8. Бег на коньках слаломный с ведением шайбы

Определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания и техники владения клюшкой.

Тест выполняется также, как и предыдущий, но с ведением шайбы. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Для оценки техники владения клюшкой рекомендуется принимать во внимание разницу между выполнением упражнения с шайбой и без шайбы.

УЧЕБНО-ТРЕНЕРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Прием нормативов для определения уровня развития физического качества «быстрота», скоростно-силовых качеств и выносливости для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) проводится по тем же критериям, что и для групп начальной подготовки,

с учетом более высоких требований к показываемым результатам.

Общая физическая подготовка

Тест № 1. Бег на 30 м

Определяет уровень скоростных качеств.

Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест № 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Определяет уровень скоростно-силовых качеств мышц нижних конечностей.

Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта, не наступая на нее, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз слегка сгибая ноги, делает махи руками вперед-назад, затем, выполняя мах руками вперед-вверх, совершает прыжок толчком двух ног вперед как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Измеряется расстояние от дальнего края стартовой линии до ближайшего места, где спортсмен коснулся пола.

Тест № 3. Подтягивание из вися на высокой перекладине

Определяет уровень силовых качеств мышц плечевого пояса и рук.

Из исходного положения вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе, руки полностью выпрямлены, испытуемый выполняет сгибание рук (за счет силы, не рывком) и возвращается в исходное положение. При сгибании рук подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе.

Тест № 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Определяет силовые качества мышц верхнего плечевого пояса и рук.

Испытуемый принимает положение упор лежа. Руки и тело выпрямлены. Из исходного положения согнуть руки (до 90 градусов), грудью слегка коснуться пола, затем руки снова полностью выпрямить (и.п. – сгибание – разгибание – и.п.). Упражнение останавливается, когда испытуемый начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук и сгибание рук, выполнение упражнения с согнутой спиной).

Тест № 5. Бег на 1000 м

Определяет уровень выносливости.

Несколько испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу все бегут и на полной скорости пересекают линию финиша. Тест следует проводить на беговой дорожке стадиона (400 м). Надо удостовериться, что испытуемые раньше на тренировке пробегали эту дистанцию и напомнить испытуемым, что не следует стартовать слишком быстро, а пробегать дистанцию следует по возможности с равномерной скоростью. По пересечении линии финиша сообщить результат (испытуемый должен его запомнить).

Специальная физическая подготовка (на льду хоккейной площадки)

Тест № 6. Бег на коньках 30 м

Определяет уровень специальных скоростных качеств и техники катания лицом вперед.

Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест № 7. Бег на коньках челночный 6х9 м

Определяет уровень специальных скоростно-силовых качеств и техники передвижения на коньках и торможений.

Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист катится вперед до отметки 9 м, где выполняет резкое торможение, и должен преодолеть девятиметровый отрезок шесть раз. Торможения выполняются поочередно правым и левым боком. Результат теста не засчитывается, если хоккеист, прежде чем двигаться в обратную сторону, не коснется коньком линии старта или противоположной линии и тормозит только одним боком. (Смотри приложение, рис. 1).

Тест № 8. Бег на коньках спиной вперед 30 м

Определяет уровень координационных способностей, специальных скоростных качеств и техники катания спиной вперед.

Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта спиной вперед так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся спиной вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест № 9. Бег на коньках слаломный без шайбы

Определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания.

Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта (расположена на расстоянии 10 см от линии ворот по направлению к кругу вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист стартует и обегает 5 стоек. Четыре стойки расположены по периметру круга вбрасывания и одна стойка на расстоянии 17 м 36 см от линии старта, напротив верхней стойки, расположенной на круге вбрасывания. Таким образом, три стойки находятся на осевой линии, проходящей через точку вбрасывания, и по 1-й стойке справа и слева перпендикулярно осевой линии.

Прежде чем дать старт, надо убедиться, что испытуемому известен маршрут, по которому он должен пройти. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. (Смотри приложение, рис. 2).

Тест № 10. Бег на коньках слаломный с ведением шайбы

Определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания и техники владения клюшкой.

Тест выполняется так же, как и предыдущий, но с ведением шайбы. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Для оценки техники владения клюшкой рекомендуется принимать во внимание разницу между выполнением упражнения с шайбой и без шайбы.

Тест № 11. Бег на коньках челночный в стойке вратаря

Определяет уровень специальной выносливости и техники передвижения на коньках.

Испытуемый в стойке вратаря становится к левой штанге ворот. По сигналу вратарь стартует лицом вперед до точки круга конечного вбрасывания слева, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой. Далее обратно двигается спиной вперед до ворот, выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Затем лицом вперед достигает следующей отметки, которая размещена на равноудаленном расстоянии на одной прямой параллельной линии ворот между двумя точками конечного вбрасывания. Касается клюшкой, спиной вперед двигается к воротам. Далее выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Затем лицом вперед катит до точки круга конечного вбрасывания справа, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой, и двигается обратно к воротам, и также касаясь их. Далее выполняет тоже в обратном порядке: точка конечного вбрасывания справа – центральная отметка по центру – точка конечного вбрасывания слева. Финиширует, двигаясь к воротам спиной вперед от точки конечного круга вбрасывания слева. (Смотри приложение, рис. 3).

Тест № 12. Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря

Определяет уровень координационных способностей и техники маневренного катания.

Испытуемый в стойке вратаря становится к левой штанге ворот. По сигналу вратарь стартует лицом вперед и объезжает слева круг конечного вбрасывания так, чтобы коньки находились за ним. Далее, достигнув места между усами круга конечного вбрасывания (дальних от бокового борта), делает переход в положение спиной вперед, объезжая по ходу движения другой круг конечного вбрасывания и двигается до правой штанги ворот. Затем, коснувшись штанги любой частью тела, начинает объезжать круги конечного вбрасывания в обратную сторону в той же последовательности. Завершается тест, финишируя спиной вперед касанием ворот любой частью тела. (Смотри приложение, рис. 4).